

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.



Меню

на 18.03.2022, МБОУ Школа (младшие)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

40	463	Маринад овощной с томатом <i>Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Кислота лимонная, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
40/170	406	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	Калорийность-441, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-46
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25

Итого за Завтрак Калорийность-657, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-85

Итого за день Калорийность-657, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-85

Шеф-повар

Калькулятор

(Шарипова А.В.)